



Меню «15» марта 2024года

Утверждаю:
Заведующая
№ 3 «Одуванчик»
Е.Е. Сихалджок



Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Каша гречн. молочная жид.	180	4,35/6,34/7,2	175,2	0,04	0,03	8	21	0,6
2.	Кофейный напиток с мол.	180	4,95/4,27/19,9	139,14	0,01	0,01	2	7	1,4
3.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,42/4,6/14,57	109,32	6	0,01	3	16,72	0,41

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Сок фруктовый	148,9	0,0/0,18	75	0,01	0,01	2	7	1,4

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Суп полевой	200	3,85/7,07/1,81	126,77	0,04	0,03	8	21	0,6
2.	Гуляш из отв. говядины	100	11,66/8,66/11,78	149,27	0,07	0,12	0,11	27,3	1,9
3.	Картофельное пюре	130	2/6,65/13,3	122,12	0,02	0,2	6,3	35,2	1,4
4.	Хлеб пшеничный	23,38	2,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,00	0,5	16	0,39
5.	Хлеб ржаной	42,55	2,97/0,54/1,5	78,30	0,08	0,03	0	15,8	1,76
6.	Компот из с/яблок	180	0,15/0,15/1,854	77,01	0,08	0,34	1,4	240	0,2

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Печенье	45	2/2,72/20,96	110,1	0,03	0,02	0	11,6	0,8
2.	Котлеты, биточки рыбные	80	13,14/3,08/6,83	107,47	0,05	0,08	0,3	28	0,4
3.	Зеленый горошек	179,78	1,62/0,13/3,6	20,67	0,02	0,02	6	13,8	0,4
4.	Чай с сахаром	180	0/0/7,209	29,745	0	0	0	1,25	0,1
5.	Хлеб пшеничный	20	2,37/0,3/14,49	70,5	0,03	0,00	0,5	16	0,39
ИТОГО		1551	53,06/44,69/192,639	1437,615	0,751	1,176	30,21	574,47	10,94